

子育ての教室・講座のご案内

マタニティクラス

この教室は男女共同参画推進事業です

参加者同士、交流しながら妊娠中の過ごし方や育児について学びます。

- I**
- 妊娠してからの心とからだの変化
 - 抱っこ・沐浴体験
 - 妊婦擬似体験（パパの中の希望者）

- II**
- 母乳育児
 - 妊娠中の食生活
 - ママと赤ちゃんの歯の話
 - 新米ママさんとの交流

対象者 妊婦
*I、IIどちらか1つの参加も可能です。
*パパもご一緒にどうぞ。

定員 各30名(定員になり次第しめきり)
*7月2日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき	I	II
中保健センター	8月	11日(土)	28日(火)
西保健センター	9月	9日(日)	25日(火)

時間 I:午前9時30分~11時30分(受付9時15分~9時30分)
II:午前9時15分~11時30分(受付9時~9時15分)

持ち物 母子健康手帳

*北保健センターは10月に実施します。

新米ママさん教室

参加者同士、交流しながら赤ちゃんの栄養やお母さんの産後のからだについて学びます。

妊婦さんとも交流します。

対象者 開催日に1~3か月のお子さんとママ
定員 各20名(定員になり次第しめきり)
*7月2日(月)から申し込みを受け付けます。
*出産後にお申し込みください。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	8月28日(火)
西保健センター	9月25日(火)

時間 午前9時20分~11時30分(受付9時~9時20分)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品

*北保健センターは10月に実施します。

離乳食教室

ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)~8か月頃】

もぐもぐコース【7か月頃~離乳の完了】

*安全のため申込人数が多い場合は、お断りすることがあります。

*7月2日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	8月	9月
中保健センター	もぐもぐコース 7日(火)	ごっくんコース 4日(火)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 24日(金)	もぐもぐコース 14日(金)
北保健センター	ごっくんコース 8日(水)	もぐもぐコース 12日(水)

時間 午前10時~11時(受付9時45分~10時)
持ち物 母子健康手帳

幼児食教室~離乳食を卒業したら~

1歳~2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について、大切なことやポイントを学びます。

定員 各30名...1回のみ参加です。

託児 各15名...教室の1週間前にしめきりそれぞれ、定員になり次第しめきります。

*7月2日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
北保健センター	8月30日(木)
西保健センター	9月7日(金)

時間 午前10時~11時(受付9時30分~9時50分)
持ち物 母子健康手帳
託児を利用される方は、下記のものに名前を書いて1つのカバンにまとめてお持ちください。
・お茶・おしぼり(できれば布のもの)
・おむつ・着替え・バスタオル

*中保健センターは10月に実施します。

乳幼児健康講座

テーマ 「子どもの事故予防」~子どものそばには危険がいっぱい~
小児科医師が説明します。

対象者 乳幼児をもつ親

定員 30名(定員になり次第しめきり)

*7月2日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	9月13日(木)

時間 午後1時30分~2時30分(受付1時20分~1時30分)
持ち物 母子健康手帳

新生児・産婦訪問のご案内

生後4週間以内の赤ちゃんがいるお宅を助産師が訪問して、発育や育児についての相談をお受けします。

対象者 生後4週間(28日)以内の新生児とお母さん **ご準備いただくもの** 母子健康手帳、認印、バスタオル

費用 無料 **申し込み・問い合わせ** 西保健センター (☎63-4833)

内容 体重測定、育児相談、授乳相談

*里帰り出産で一時的に市内に滞在される方も申し込みできます。